Co jeść przy nadmiernych wzdęciach

Data aktualizacji
2026-04-07

Wzdęcie brzucha to subiektywne odczucie wypełnienia jelit gazami. Źródła gazów w przewodzie pokarmowym to:

- powietrze, które połykasz podczas jedzenia posiłków, wypijania płynów i w czasie szybkiego mówienia
- procesy trawienia białek i tłuszczów wewnątrz jelita oraz fermentacja niewchłoniętych węglowodanów (cukrów), głównie w jelicie grubym.

Nadmiar gazów może powodować nieprzyjemne objawy:

- uczucie „napompowanego” brzucha
- widoczne powiększenie obwodu brzucha, szczególnie po jedzeniu,
- uczucie przelewania treści pokarmowych w brzuchu,
- odbijanie i nadmierne lub bardzo częste oddawanie gazów.

Najczęstsze przyczyny nadmiernych gazów w przewodzie pokarmowym to:

- stres
- szybkie jedzenie i zwiększone połykanie powietrza
- jedzenie zbyt obfitych posiłków – zwłaszcza z nadmiarem białka i tłuszczu
- jedzenie produktów wzdymających, np. roślin strączkowych
- stany chorobowe, m.in. zespół jelita nadwrażliwego (IBS), choroby zapalne jelit, przewlekłe biegunki, zaparcia, niestrawność
- nietolerancje pokarmowe np. laktozy, glutenu.

Jaką dietę możesz stosować

Jeśli masz uporczywe wzdęcia, to zmiana diety może złagodzić lub wyeliminować nieprzyjemne objawy. Warto obserwować, po których posiłkach pojawiają się dolegliwości. Pomoże to rozpoznać produkty, które mogą się do tego przyczyniać.

Dieta powinna być dopasowana do indywidualnych potrzeb, które mogą wynikać z nietolerancji pokarmowych. Pamiętaj, że ważny jest całokształt Twojej diety i posiłków oraz jakość zjadanych produktów.

Produkty wzdymające

Przykładowe produkty, które mogą powodować wzdęcia:

- produkty o dużej zawartości błonnika tj. pełnoziarniste produkty zbożowe – pieczywo razowe, płatki pełnoziarniste, grube kasze (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty
- nasiona roślin strączkowych tj. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica

- niektóre warzywa np. kapustne, cebulowe
- niektóre owoce np. śliwki, gruszki, jabłka, czereśnie, wiśnie
- produkty mleczne z laktozą
- napoje gazowane
- alkohol, szczególnie piwo
- produkty smażone
- produkty typu fast food.

Gazy o nieprzyjemnym zapachu mogą być skutkiem nadmiernej fermentacji pod wpływem bakterii w przewodzie pokarmowym. Sprzyja temu duże spożycie niektórych produktów, jak np.: kalafior, cebula, czosnek, grzyby, jaja, fasola.

Co łagodzi wzdęcia:

- fermentowane produkty mleczne – naturalne jogurty, kefiry, maślanki
- natka pietruszki
- sałata
- szpinak
- mięta
- cynamon
- szałwia
- kminek
- majeranek
- koper włoski
- rumianek.

Jak możesz sobie pomóc

Jeśli masz nadmierne wzdęcia, stosuj kilka zasad, aby poczuć ulgę.

- Jedz 4-5 niewielkich posiłków, w miarę o stałych porach. Nie rezygnuj ze śniadań. Staraj się unikać podjadania między posiłkami,
- Jedz ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem,
- zadbaj, aby jeść posiłki bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze. Unikniesz wtedy połykania dużych ilości powietrza,
- Nie jedz posiłków w trakcie innych zajęć, np. używania telefonu, oglądania telewizji. Możesz wtedy niedokładnie przeżuwać kęsy posiłków i gorzej je trawić. Unikaj również rozmów w czasie jedzenia,
- Unikaj produktów wzdymających, bogatych, m.in. w wielocukry, laktozę, fruktozę i błonnik pokarmowy np. niektórych owoców i warzyw, grzybów czy mleka. Mogą zwiększać powstawanie gazów jelitowych, ponieważ są trudniej trawione,
- Zmniejsz lub wyeliminuj jedzenie tłuszczów zwierzęcych, np. tłustych mięs, przetworzonych produktów mięsnych tj. kiełbasy, wędliny, produktów mlecznych o wysokiej zawartości tłuszczów, np. serów żółtych, topionych,
- Jedz mniej słodyczy, m.in. czekolady, cukierków i ciastek w czekoladzie,
- Wybieraj odpowiednie techniki kulinarne przyrządzania potraw. Gotuj na wodzie i na parze, piecz pod przykryciem, duś bez obsmażania. Unikaj smażenia, duszenia z obsmażaniem, pieczenia bez przykrycia, dodawania tłuszczu do obróbki termicznej,

Możesz prowadzić dzienniczek żywieniowy, w którym opiszesz swoje samopoczucie po posiłkach. Więcej informacji o dzienniczku i korzyściach z jego prowadzenia znajdziesz w filmie

Jak korzystać z dzienniczka żywieniowego? , na stronie **diety.nfz.gov.pl**.

Aby podjąć proces diagnostyczny i ewentualne leczenie,

skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Styl życia

Odpowiednie nawyki i styl życia wspomagają procesy trawienne i likwidowanie nadmiernych gazów.

Aktywność fizyczna

Ruch wspomaga dietę. Praktykuj regularnie aktywność fizyczną, co najmniej przez 30 minut dziennie. Zadbaj o to, aby rodzaj aktywności fizycznej był dostosowany do Twoich możliwości i stanu zdrowia. Może być to np.:

- szybki spacer
- taniec
- pływanie gra w pin-ponga
- jazda na rowerze.

Ruch działa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego i ułatwia pozbycie się gazów.

Inne, wybrane elementy stylu życia

- Aby uniknąć nadmiernego połykania powietrza: nie pal papierosów, nie żuj gum, nie jedz cukierków do ssania.
- Zadbaj o swoje zęby. Duże braki w uzębieniu mogą zwiększać ryzyko niedokładnego rozdrabniania pokarmów i nadmiernego połykania powietrza.
- Staraj się unikać stresu, wypracuj sobie sposób radzenia z nim przez np. ćwiczenia oddechowe, czy medytację.

Przeczytaj więcej o zdrowym jedzeniu w **13 numerze magazynu NFZ „Ze Zdrowiem”**.

Wejdź na stronę **Diety NFZ** i poznaj plany żywieniowe oraz porady.

Przeczytaj także

Co powinny jeść osoby starsze

Jadłospis dla seniora musi uwzględniać specyficzne potrzeby organizmu, które zmieniają się z wiekiem. Sprawdź, jak przygotowywać posiłki dla osób starszych

Low FODMAP – dieta w jelicie nadwrażliwym

Kiedy doskwierają Ci problemy żołądkowo-jelitowe, pomóc może dieta FODMAP. Na czym ona polega i jak ją stosować?

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?